

杨瀚森：“NBA新秀赛季”如是说

□青岛日报/观海新闻记者 许诺

随着波特兰开拓者队结束季后赛征程，中国球员杨瀚森的首个NBA职业赛季正式收官。去年夏天，年仅20岁的杨瀚森以首轮16顺位登陆北美赛场，成为近年来中国男篮内线登陆NBA的代表性新星。历经一整个赛季的NBA常规赛与G联赛双线历练，这位从青岛青训体系走出的年轻球员在世界顶级篮球赛场完成了淬炼与沉淀。赛季落幕，杨瀚森回青短暂停留，本报记者得以倾听他复盘新秀赛季的得失成长，解读海外逐梦的心路历程，展望未来职业发展之路。

双线赛场—— 看到短板认清差距，一点点去努力提升

记者：6月2日凌晨落地青岛，下午就开始训练？
杨瀚森：从美国飞韩国再转机到青岛，大约两天时间没正常训练了，所以抓紧时间到训练场出汗，调整一下自己的状态。

回到国信训练基地，感觉还是那么亲切。在训练场上跑一跑、跳一跳，又有了小时候的感觉。毕竟，我在这里开启了自己的职业梦想，一切都非常熟悉。见到昔日的教练、队友，很亲切，有他们的鼓励，我更有干劲了。

记者：这是你征战的第一个NBA赛季。回望登陆之初的期待，对比如今收官的真实体验，你认为最大的变化和收获是什么？如果打新的话，给自己打多少分？

杨瀚森：不同的联赛，全新的环境，与全球顶尖的篮球运动员同场比拼，的确收获很大。一年前，我踏上NBA赛场，心里满是期待，也带着年轻球员的底气，希望能快速立足轮换、打出稳定表现。经过一个赛季的打磨，我真正认清了NBA与国内联赛的不同。简洁、高效，这是我最大的感触，跟我之前接触的篮球是完全不一样的。这种差距不仅是个人技术，更是比赛节奏、身体对抗、战术理解、竞技心态的整体落差。

如果给我自己打的话，也就是四五十吧。无论是力量、脚步，还是投篮、传球、对于场上形势的把控等，都需要有一个大幅度的提升，才能真正适应NBA联赛。现在要做的就是按照训练计划，一点点去努力提升。

记者：你在G联赛是绝对核心，攻防两端统治力十足，入选全明星新秀赛且数据亮眼，而在NBA正式赛场表现却相对平淡。你如何看待这种差异？

杨瀚森：双线表现的反差，根源在于角色定位、战术权重和对抗强度的不同。在G联赛，我拥有充足球权，完整战术布置和稳定出场时间，可以充分发挥自己的策应视野、低位技术和串联能力，打出熟悉的比赛节奏。同时，G联赛的对抗强度、轮转速度和防守压迫性远低于NBA赛场，球员容错空间更大，更容易打出高效表现。

进入NBA常规赛，一切变得截然不同。更关键的是，NBA的身体对抗中，对手的横移速度、防守判断、对抗硬度都是顶级的。我在国内赛场稳定的篮下终结、高位传球在高强度贴身限制下容易动作变形，效率下降。这种直观差距让我清晰地看到自身能力的短板，也明确了今后提升的方向。

跳出舒适圈—— 脚踏实地做好当下，努力过后平静对待

记者：本赛季外界对你的评价褒贬并存。有人看好你的策应天赋和成长潜力，也有声音指出你投射不稳、横移偏慢、失误控制不足等问题。面对这些评价，你如何调整心态？

杨瀚森：我坦然接纳所有客观的评价和质疑。职业赛场以实力说话，所有短板和不足都是真实存在的，不会因为天赋和潜力被掩盖。

冷静复盘整个赛季，我存在很多问题。球队教练组和管理层一直很有耐心，也认可我的态度和潜力，为我制定了双线培养方案，让我通过G联赛实战找状态、补经验，通过NBA一队训练打磨细节、适配体系。我清楚，球队看重的是我的未来，而我能做的就是脚踏实地，用训练和进步报答信任。

记者：长期处于替补轮换、出场时间不稳定的状态，很容易影响竞技水平和比赛信心。这一赛季里，你是如何保持训练强度、调整心态的？

杨瀚森：这是本赛季最大的考验，也是最大的收获。此前在国内联赛中，我长期担任球队核心，拥有充足的出场时间和战术地位，习惯了在实战中积累状态、建立信心。来到NBA后，漫长的等待、碎片化的出场彻底改变了我的比赛节奏，一度很难找到竞技感觉。

在这种情况下，很多人给了我很好的建议，包括开拓者的教练、队友，还有青岛男篮的朋友们，让我能够更加清醒地认识到自己的不足。特别是在没有获得稳定出场时间的情况下，我依旧能够全身心投入到日常训练中，认真对待每一堂训练课、每一次上场机会。即便是坐在场边，也会去揣摩教练的战术安排，观察队友的表现、对手的特点。我也非常清楚，这都是我成长过程中必须要经历的过程。我相信，只要坚持把打球这件事做好，压力自然也就没有了。

记者：独自赴美征战一年，除了球技提升，你的心态和生活状态有哪些蜕变？

杨瀚森：最大的变化是更加独立、沉稳，抗压能力也提升了。在国内打球，环境熟悉、亲友相伴，训练生活都有人照应。来到异国他乡，语言、饮食、文化、社交全部需要重新适应，所有问题都需要自己面对、自己解决，这极大锻炼了我的独立能力和抗压心性。

这一年，生活基本是球馆、公寓两点一线，我将所有精力集中在训练和自我提升上。相比初到美国时急于在赛场上证明自己，现在的我更加从容淡定，不再纠结单场数据、出场时间的多少，而是更关注每一次攻防细节的进步、每一项短板的微小改善。我始终相信，现在最需要的就是努力，努力过后就去平静面对，无论是好的还是坏的。

人物小传

杨瀚森，男，汉族，2005年6月26日生于山东省淄博市，中国男子篮球运动员，司职中锋，曾效力于CBA青岛国信海天篮球俱乐部，现效力于NBA波特兰开拓者队。

2024年2月，迎来成年国家队首秀，拿下13分4篮板4助攻。4月8日，当选2023—24赛季CBA年度最佳星锐球员、最佳防守球员。

2025年1月，入选CBA全明星北区首发阵容。

4月，入选2024—25赛季CBA最佳阵容一阵并蝉联年度最佳星锐球员。

6月26日，被NBA波特兰开拓者队用16号签选中，成为继姚明、易建联后，第三位入选NBA选秀首轮即被选中的中国球员。

10月23日，迎来自己的NBA常规赛首秀。本赛季NBA常规赛出战43场（首发1场），场均7.1分钟，贡献2.2分、1.5篮板、0.6助攻。

G联赛代表撕裂之城混音队出战19场（全部首发），场均16.9分、9.3篮板、3.2助攻、1.5盖帽，率队实现历史性突破，混音队队史首次打进G联赛季后赛。



■球场上的杨瀚森。王雷 摄



■6月5日，杨瀚森球迷见面会在青岛国信体育馆举行。

核心观点

■不同的联赛，全新的环境，与全球顶尖的篮球运动员同场比拼，收获很大。现在要做的就是按照训练计划，一点点去努力提升。

■我坦然接纳所有客观的评价和质疑。职业赛场以实力说话，我能做的就是脚踏实地，用训练和进步报答信任。

■现在的我更加从容淡定，不再纠结单场数据、出场时间的多少，而是更关注每一次攻防细节的进步、每一项短板的微小改善。我始终相信，现在最需要的就是努力，努力过后就去平静对待，无论是好的还是坏的。

■我始终记得自己是从青岛走出来的球员。青岛扎实的青训体系、纯粹的篮球氛围是我逐梦路上最坚实的底气。

■能够代表国家队参加比赛，是每一位运动员的梦想。期待为国家队贡献自己的一份力量，和队友一起赢下每一场比赛。

■20岁是成长的年纪，不是定型的年纪。未来，我会继续带着家乡的期许、球迷的热爱，在NBA赛场稳步成长、奋勇前行，努力成为不负热爱、不负时代的中国篮球新生代力量。

出发地，再出发—— 期待为国效力，贡献自己的一份力量

记者：你是青岛本土青训培养出的优秀球员，家乡球迷一直高度关注你的成长。

杨瀚森：我始终记得自己是从青岛走出来的球员。青岛扎实的青训体系、纯粹的篮球氛围是我逐梦路上最坚实的底气。就像刘（维伟）导经常说的那样，办法总比困难多。

身在海外，我一直关注青岛篮球，也会经常跟教练、队友聊天。今年，球队顺利杀进季后赛，但在首轮淘汰赛时未能实现突破。我觉得，大家都尽力了，那就没有什么遗憾。

记者：接下来，你的任务就是代表中国队参加世界杯预选赛。两场小组赛的胜负非常关键，你做好准备了吗？

杨瀚森：登陆NBA，持续提升个人能力，最终目的就是为了更好地回报国家队、助力中国男篮进步。海外顶级赛场的训练对抗、战术洗礼、大赛历练能全方位提升我的能力。这些积累和成长最终都会转化为实战战力。

中国队还有两场比赛，我也很清楚比赛结果的重要性。能够代表国家队参加比赛，是每一位运动员的梦想。此前，我也曾经跟随国家队训练、比赛，这次算是重新归队。期待为国家队贡献自己的一份力量，和队友一起赢下每一场比赛。

记者：最后，想对一直支持你的球迷们说些什么？
杨瀚森：非常感谢所有球迷一整个赛季的包容、理解和不离不弃。这个赛季里，我没有打出大家期待的精彩表现，留有很多遗憾，但球迷们始终耐心鼓励、默默支持我。这份温暖是我坚持前行的最大动力。

20岁是成长的年纪，不是定型的年纪。所有的蛰伏、沉淀与打磨都是为了未来更好地绽放。我会牢记初心、脚踏实地，正视不足、潜心苦修，用持续的进步弥补短板，用踏实的表现回馈所有人的期待。未来，我会继续带着家乡的期许、球迷的热爱，在NBA赛场稳步成长、奋勇前行，努力成为不负热爱、不负时代的中国篮球新生代力量。

记者手记

杨瀚森的新秀答卷不止于“数据”

许诺

从CBA冉冉升起的新星，到踏上北美顶级篮坛的首轮新秀，20岁的杨瀚森历经一整季的淬炼，在差距中沉淀，在磨砺中成长。褪去外界赋予的光环，这位中国年轻球员用极致的自律与沉稳的心态，完成了职业生涯至关重要的一次进阶，也让球迷看到了中国男篮新生代内线的韧劲与希望。

本赛季，杨瀚森代表波特兰开拓者队出战43场常规赛，多以替补身份登场，出场时间有限，数据表现相对平淡。面对NBA高强度的身体对抗、极快的攻防节奏和精细化的战术体系，年轻的他在篮下终结、外线投射、挡拆防守等环节的短板被放大，一度身处舆论的讨论中心。

但，杨瀚森一整个赛季的付出与进步并不能仅以赛场表象的数据一概而论之。为保持竞技状态、积累实战经验，他长期往返于NBA赛场与发展联盟之间，在发展联盟的高强度练兵中，场均稳定贡献高分、篮板与盖帽数据，展现出扎实的内线基本功、出色的传球视野。

这份稳步提升的状态源于杨瀚森日复一日的极致自律，全程陪伴并对杨瀚森的海外生涯提供协助的翻译刘高斌见证了他整个赛季的坚守。刘高斌坦言，杨瀚森从未缺席任何一堂训练课，“以前在青岛时，有时候还会偷个懒。但在美国期间，这样的情况一次都没有出现过。”无论是球队常规集训、赛前加练，还是赛后单独的技术打磨，杨瀚森始终全力以赴。即便遭遇出场时间波动、状态起伏的困境，他也从未懈怠，始终以最高标准要求自己，用百分之百的投入弥补经验不足、适配联赛强度。

远在青岛，曾经亲手培养、见证杨瀚森飞速成长的恩师刘维伟也始终牵挂着弟子的海外征程。“球员的成长从来不只是在比赛的几分钟里，更在直面困难、扛住压力的过程里。”刘维伟表示，远赴重洋征战顶级联赛，远离熟悉的环境与体系，面对激烈的竞争、未知的挑战和外界的褒贬，杨瀚森没有浮躁、没有退缩，而是默默接纳不足，沉下心来打磨技术、积累经验。这种直面困境、沉淀自我的抗压能力与心态，远比一时的赛场表现更加珍贵。

面对各种声音，杨瀚森始终保持超越年龄的清醒与谦逊。对于赞扬和鼓励，他充满感激，“球迷的鼓励，是我前进的动力”；面对质疑甚至恶意攻击，他则笑称，“我觉得他们真挺有才”。

从青岛本土赛场启航，一步步走向世界篮坛，杨瀚森的成长之路写满踏实与坚守。首个NBA赛季的磨砺，有遗憾、有挑战，但更多的是积累与蜕变。技术在苦练中精进，心态在困境中成熟，眼界在顶级赛场中拓宽，这便是新秀赛季最大的收获。